





# 關中縣書聯席會檢查春耕

## 十萬畝春耕元超過半數

### 安置移難民萬餘名

#### 嚴禁浪費羣衆勞動

【本報訊】關中縣書聯席會，爲完成今年春耕十萬畝，並安置移難民萬餘名，嚴禁浪費羣衆勞動，特派各區書聯主席，分赴各區檢查春耕。據悉：該縣春耕工作，自三月十五日開始，至五月十五日結束，共計六十天。現已開耕十萬畝，元超過半數。各區書聯主席，均能深入基層，督促農民，認真春耕。並嚴禁浪費羣衆勞動，如有浪費者，定予嚴懲。此外，各區書聯主席，並分赴各區，安置移難民。據悉：該縣移難民，共計萬餘名。現已安置完畢。各區書聯主席，均能深入基層，督促農民，認真春耕。並嚴禁浪費羣衆勞動，如有浪費者，定予嚴懲。此外，各區書聯主席，並分赴各區，安置移難民。據悉：該縣移難民，共計萬餘名。現已安置完畢。

# 中央印刷廠的趙占魁運動

守凡

今年二月中，我廠開始了趙占魁運動。這是一個極其偉大的運動，它不僅改變了我們的生活，也改變了我們的工作。在運動之前，我們的工作是混亂的，生活是單調的。但運動開始後，我們的工作變得井然有序，生活變得豐富多彩。我們開始了各種形式的競賽，如勞動競賽、技術競賽等。這些競賽不僅提高了我們的工作效率，也豐富了我們的文化生活。此外，我們還加強了團結，建立了良好的工作關係。現在，我們的工作和生活都充滿了活力，我們對未來充滿了信心。

# 錢德獎勵模範棉農

## 蒲仲千崔德榮收花最多

### 老君殿植棉六百畝要求超額

【本報訊】錢德獎勵模範棉農，蒲仲千崔德榮收花最多。老君殿植棉六百畝，要求超額。據悉：錢德獎勵模範棉農，旨在鼓勵農民，認真植棉。蒲仲千崔德榮收花最多，老君殿植棉六百畝，要求超額。此外，各區書聯主席，並分赴各區，安置移難民。據悉：該縣移難民，共計萬餘名。現已安置完畢。

# 三邊駐軍發起紀念志丹生產突擊週

## 賀保元趙鵬受獎

### 兩勞動英雄訂競賽條件

【本報訊】三邊駐軍發起紀念志丹生產突擊週，賀保元趙鵬受獎。兩勞動英雄訂競賽條件。據悉：三邊駐軍發起紀念志丹生產突擊週，旨在紀念志丹，並提高生產效率。賀保元趙鵬受獎，兩勞動英雄訂競賽條件。此外，各區書聯主席，並分赴各區，安置移難民。據悉：該縣移難民，共計萬餘名。現已安置完畢。

# 種下部全田夏厚玉劉

## 清繳已金代鹽公

### 均一十地租種增

【本報訊】種下部全田夏厚玉劉，清繳已金代鹽公，均一十地租種增。據悉：種下部全田夏厚玉劉，清繳已金代鹽公，均一十地租種增。此外，各區書聯主席，並分赴各區，安置移難民。據悉：該縣移難民，共計萬餘名。現已安置完畢。

# 永水移民劉錫茹

## 一年織布千六百尺

### 今年並要供給鄰居需要

【本報訊】永水移民劉錫茹，一年織布千六百尺。今年並要供給鄰居需要。據悉：永水移民劉錫茹，一年織布千六百尺。今年並要供給鄰居需要。此外，各區書聯主席，並分赴各區，安置移難民。據悉：該縣移難民，共計萬餘名。現已安置完畢。

# 漢造改正新

## 分八地挖天一雲登李

### 提高質量減低成本發動競賽

【本報訊】漢造改正新，分八地挖天一雲登李。提高質量減低成本發動競賽。據悉：漢造改正新，分八地挖天一雲登李。提高質量減低成本發動競賽。此外，各區書聯主席，並分赴各區，安置移難民。據悉：該縣移難民，共計萬餘名。現已安置完畢。







衛生

期四世第

處生衛總央中宣訊通  
會委編刊本博

會委編刊本博

# 一個衛生廚房的建設

# 與管理的菊議

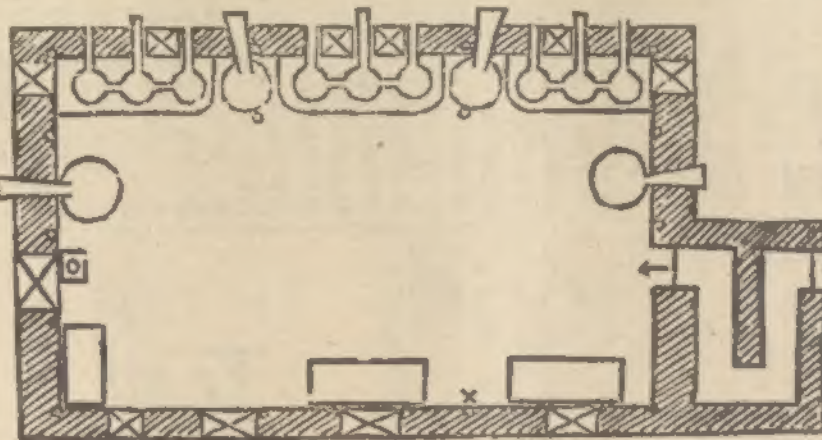
，垃圾坑的各種病菌，特別是傷寒、赤痢、及寄生虫卵于帶菌野禽來，是散播傳染病的最大的罪魁。應該想盡方

## 一 衛生廚房的重要

「要充實」的目的，是要使我們每個同志都有一個「擊倒今天天革命重大」而親且任務的健康身體，因此我們不只要注意營養，而飲食衛生也是很重要的。就是我們說吃得旺，菜吃得好，營養是充分了，但如所吃的飯和菜裏有病菌或寄生蟲的卵孑，或其他不清潔的東西，我們仍會得病，而且大都是傳染性的病，因此我們對於營養之外，還要講衛生。常言道：「一病從口入」，這對於延安所發現的傷寒，赤痢，瀉吐（嘔吐）等傳染病和腸寄生蟲病都是確實的。這些病大都是由於吃的喝的不清潔而來的。爲了曉得得到這些病，我們應該注意一切的飲食的衛生，如喝生水，吃不乾淨的飯，鹹肉，菜，水果等都是重疊病的媒介。要講飲食衛生，非要把廚房建設得更合乎衛生條件，並且以今設備條件的方法去管理才成。

廚房的衛生設備是需要的，有些同志不以爲然的說：「有錢來修一個漂亮的廚房，還不如買肉吃。」這種看法，是不對的。我們常說：「治病不如防病」，是大家公認的真理，因為治病要消耗錢，防病是省錢的，並且傳染病一來就要病倒許多人，中央總衛生處提出「預防第一」作爲今年工作的方針，是正確確。爲了增強革命的實力，誰都承認「有病不如無病」，「死人不如不死人」，因爲得了病不是一定能醫好的。在經濟方面來說，在邊區建設一個具有衛生設備的廚房不一定要花太多的錢，如果能做好計劃的話，與普通廚房比較起來，最多不過增加總化費的百分之二十，今天在延安治療一個傷寒病至少在萬元以

圖一 平面 (圖中0.25公分=1營造尺)



何秘

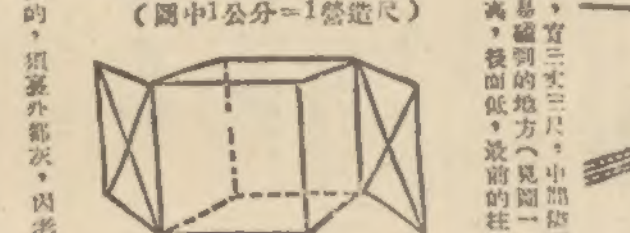
灰，五在在，懸面牆能隔尺丈高國館尺



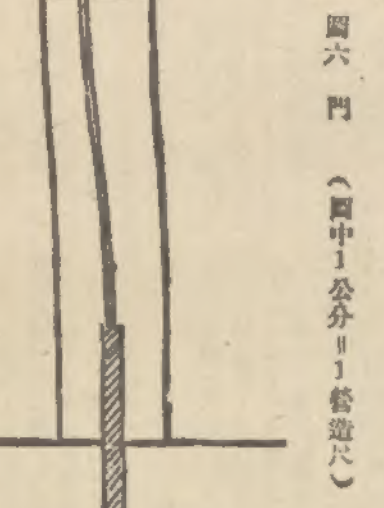
### 圖三 右肺內部



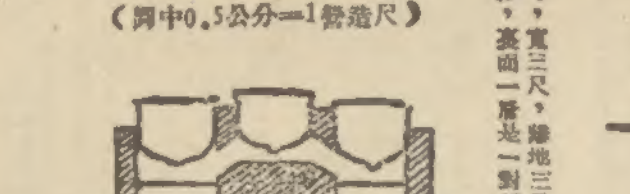
一火 在不在 開飯洞



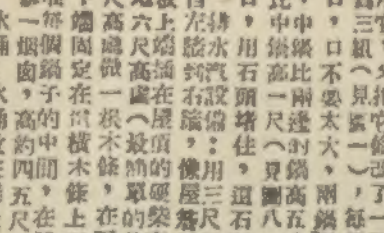
18



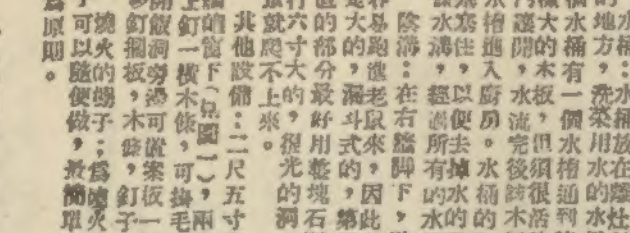
圖七 爐灶



修正下尺的短白 口比 口信



電子 名聞上騰 股打道具窮 落寒水內騰騰的



導 報

金盆灣駐軍  
在開荒中的衛生工作

廖由潔

選派的駐軍，已全部投入奉熱滿洲中，各連隊除了煮飯和送開水的伙夫同志外，便調找到在家的人民；各駐軍司令部除了一位值日參謀外，首長和戰士們雲集時便一起上山，直到日落時才收工回營。駐軍的政衛生部，爲了檢查在生產中的衛生工作，於三月廿日派出七位醫生分赴各地視察，已於上月廿四日返部，對合各地視察情形如下：

一、在生產中對衛生工作的認識。

大家對生產中衛生工作的重要性認識得非常高清楚，這表現在市政當局們的給予衛生工作的指示與補助及物質上。精神上的鼓勵；如以上一、精神上的鼓勵：如以上的駐軍首長，專門討論生產中的衛生工作與伙食問題。同時，全體同志也爲了不致影響到黨所號召的生產任務的完成，而關心與愛護護苗自己的健康。因此對衛生工作就特別的注意。另一方面，由於全旅衛生工作人員的積極負責，艱苦努力，對上指示的百分之一百完成的任務，他們不憚地在著各連隊的衛生工作，而且還參加了部分的開荒任務。

二、生產前的衛生動員與準備

A、動員些什麼？準備些什麼？提出些什麼？

(一) 指出衛生工作在生產中的重要性，並以衛生的好辦法，這一點在以後的事實中也得到了證明的。

(二) 有些同志曾擔心「手破皮」、「會起水泡」、「怎麼磨腳呢？很困難，就怎麼磨腳呢？很困難的方法：銀鍊銀鍊，銀鍊的方法：敲頭，玩木棒，慢慢的動，敲頭頭可，次數多了，磨厚了，就不會起水泡。

(三) 要改動和伙食，糞袋，多吃些蔬菜和菜蔬，半飯煮乾些，配合着勞動以增強體力。

(四) 值得注意的就是一開荒開始的時候，不要幹太晚，要慢慢的增加，幾天後便有習慣，自然就減輕疲勞。

休息之前，最好弄些水擦一擦身體，這樣，恢復疲勞更快些。

(六)防止傷風：勞動時又出汗，又休息，又晒太陽，又吹風，這還很容易傷風的；所以休息時要注意穿衣服；在勞動時，如果覺得發了風，不要休息，再去幹它一場，出一身大汗，就會好一些。

(七)在飲水上的注意：冷水是不能够喝的，太熱的水也不能喝，一面喝水，一面出汗，結果是耗費。總之適度的熱水和冷水，都是對腸胃有害的，尤其是生水更別提了，因為喝了便可以得上痢疾、痢疾等病，那是最危險不過的。

某也如胡德福，白蘿蔔，白菜，也要多留。

B、是怎樣提出的？

(一)未開荒前，由我們旅衛生部派在旅部團級以上幹部會上作了關於衛生的報告，各中隊衛生隊長又在生又專門上了衛生課，衛生員又作了個別的宣傳，檢

(二)在一些會議中屢次的提出：如軍人大會，連排幹部會，班排伍會，支部大會，點名時都講到衛生工作的單位，怎樣注意等。並有些單位中，還發動了清潔，生產中的衛生等競賽。

三、勞動力，營養，發生疾病的檢查

樣天增加。指標，這是開的多，人又沒有料，更加強體力。

又如××團八營，就在五天以後，產生了五位勞動英雄，每天增加，以後勞動英雄越增越多，開始時九分可以挖到一分四五分，他們可是一個一個的進度：如連開始來是個懶婆娘，每天挖一畝地，這樣只有三四天就不行了，每人每日降到只挖三分地。

又如××地駐軍，那先將勞動力作適當的組織，高舉的配個。他們把二三個年青的(十八歲)男開十畝地，身體弱亦分開組織，勞動英雄每天集中起來組成一個英團：平均有一英勞組間：平均有一英勞組

駐軍，平均每人每天要吃一斤十二兩，還有有的部隊平均每人每天要吃一斤。最低限度每人每天五錢油，五錢鹽。有的可吃到八錢油，七錢鹽。一般是規定每人在住區廚中三斤豬肉，由本單位再增加一斤，供在第一週中，如加一斤，供在第一週中，一斤十二兩，平均每每天四兩肉。此外還有豆芽、豆腐、洋芋、乾蘿蔔、乾豆角、乾白菜等。

C、雨水的供給：這問題在開荒中最為重要的。如雨不足就可影響到勞動力下降，對健康的發生也有關係。大部做得很好的，有天天送四次五次開水的，有的還喝不完，但也有只送一次二次的。

D、疾病的發生：這與英志們不無關係。

單位，吃肉袋中在一週(單位一次)，以致腹中很積食吸收，又晚上一定冷開開水，就發生了腹瀉的病症。這起泡是相當多的。單也可以說是開荒努力的標誌。有位長和政委手上記了八個血氣，五天後又在泡上起泡，如陳廣生，整個手皮膚腐失去了皮層。泡是以很多潰爛潰爛，但沒有人停止他們的起泡也沒有發生化膿的惡酒精，就不要緊了。

生產中的衛生工作，是談着政治工作的一部分，它的任務，就在於保證衛生任務的完成。所以醫務和這次檢查的材料與經驗總結出來，藉以參考。

注意：每天應該有幾點的休息，根據現在的休息時間說來，已經够多了。但在休息時應注意兩個問題：一、不要睡在潮地上，免得睡受了潮；二、用熱水擦擦身體。一小時後再吃飯，如果有病就應該馬上去找醫生看看，並聽他的吩咐。

(九) 對種菜的建議：我以為耕種計算和個人的平均數，每日挖地若干：頭兩天只挖三—四分，以後漸漸增至七—八分，因為習慣了，所以勞動力是向上的。如要種菜，必須注意防止傷風、受潮。生產中的營養：種菜要選普通傷風的病人，雖然是傷了風，但還不停的工作。當第二次勞動時，出大汗，傷風就好了，比阿寶

圖七 爐灶

(間0.5公分=1營造尺)

的方格：水桶放在離灶與牆最近同，不妨妨礙炊事員動作。每個水桶有一個水桶通到牆外，水桶的口上蓋一與窗口子同大的木板，窗後須很活動的，倒水時就拔開，茶水不自向內溢開，水流完後須將木板又回到原位置，這樣，茶水不致向水槽流入廚房。水桶的下部，於桶底平處，開一小洞，用條木溝，經過所有的水桶沉下的下部的小洞下，一直通到地溝裏去。

陰溝：在右牆腳下，做一陰溝以便倒潑水用。這個溝溝是大的，兩斗式的，因此，這個溝應該有三分部分，第一部分是打的部分最好用整塊石頭（最好與大的部份相連），中間直六寸大的，很光的洞，方圓都可，高一尺五寸，這樣老鼠就爬不上來。

其他設備：二尺五寸寬六尺長的切菜案板兩個，放在前牆腳窗下（見圖一），兩案板中間可放一個洗滌盆架，柱子上釘一橫木棍，可掛毛巾。洗菜的盆，一個洗滌盆架，柱子多開釘櫃架，木櫥可置案板一個，以便放碗或應裝各種保具，柱子上可燒火的錫子；為燒火的同志備太陽及雨雪之用，這個管子可以隨便做，最簡單的同志備太陽及雨雪之用，這個管子為原則。

抽水馬桶：偶然發現害蟲，應立即打死，因此牠要常備拍及捕鼠器（最好是常製的捕捉鼠，不是活捉的鼠），屋子外邊，不應有木料等物掘在屋簷上，以防害蟲由屋頂通到廁所去。

管理和衛生科所人員：負責衛生管理的人員必須要精確了解衛生的意義，及堅決的執行，並且要與管理營養的人員取得密切的關係，最好出一人兼職，行政上也應該給予以適當的權限，以利工作。炊事員，應根據這所附設的設備加以訓練。

五 最後幾句話

機關有大小，地點有不同，我們所謂的除毒機關則因國都是不同的。有的小，地點適宜，如把舊街、陰溝等做一個地點，當然更好，沒有錢重新廚房的修法，如有更完善的方寸止給一加掃頭，添設陰溝、排氣設備等等。

自從一九三九年起，延安的廚房已為不斷的改造中，本區內有些地主家地方一定很多，希望大家不要氣的指教。本區內有些地主家地方一定很多，希望大家不要氣的指教。本區內有些地主家地方一定很多，希望大家不要氣的指教。

來當「解說」一下，有不明白的，可以預約一個時期

屋頂中間的簷（樓子中間）須

高中：公分——營造尺）

圖八：中鍋與烟囪  
（圖中0.5公分=1營造尺）

兩面都用活窗，糊紗，原料拿到廚房裏去，煎菜由廚房裏拿出來，都開個洞。爲了方便起見，我們不妨給它一個名字，叫做開煙洞（見圖一、圖四）。

門：廚街的兩頭各有一門，門邊高二尺五寸（一尺在地面下），第三寸，長二尺，一定要整塊的石頭做，門面向外開，一邊斜三寸（見圖五），門的本身也向外開的一邊斜三寸，全用石板做的，須很堅實，門前必須向前斜三寸（見圖六），這邊的門人走過後自己會關。是街的第一門向外開，第二門向廚房裏開。

爐灶：延慶最省煤的爐灶是中央研究院的爐灶，我們採

保管室：一個衛生的廚房一定要有一個衛生的保管室，建築方法與廚房差不多，但是黑窗不必要（流通空氣），牆脚，一道自壁門是必要的。此外，還須砌二尺寬四尺高一丈深的坑，把肉掛在坑裏，可保二三天不壞。

四 衛生廚房的管理

裁齊清潔：這是衛生的先決條件，蒸籠、筍子、水瓢、盛碗器具、煮粥茶桶（要有蓋）、等傢具都要保持乾淨，故有一定的地方，用後即歸原處。圍裙、袖套、毛巾（必須有的）必須經常洗得乾乾淨淨。不應丟到地吐痰，咳嗽吐痰在陰溝裏，小便一定要到廁所裏去，決不可便在水溝裏，大小便後，切菜前與開飯前必須洗手。爐灶上、檯板、地上須經常乾淨。柴烘菜皮骨頭等東西開飯時拿出去，決不可隨地亂丟，也可丟在陰溝裏。

原料：一切原料都應存在保管室裏，每種貨要用多少就取多少。原則鍋頭來時要檢查是否有壞了的肉類等，如有不可用。蔬菜切的部份須切去，要洗得乾乾淨淨。

熱菜：已經煮熟的菜決不可加生水、加鹽或油，靠在爐上的菜須洗淨重新開放到鍋中去。熱菜、鹹不開手抓。開飯、鹹及熱菜的桶，開放時一定要用開水洗淨。

開飯時間：這是防蟲的最重要投資，兩個門決不能同時打開，否則進廚時，外面的同志把外面的門打開，把此時投在洞裏（如有許多，一次拿不完的，分幾次投），如此時